COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, póngase en contacto con el establecimiento donde compró la máquina de correr. Cuando si disponga a pedir piezas, por favor esté preparado con la siguiente información:

• el NÚMERO DE MODELO de la máquina (WETL22021)

• el NOMBRE de la máquina (la máquina de correr WESLO CADENCE® 50 LS)

• el NÚMERO DE SERIE de la máquina (vea la portada de éste manual)

• el NÚMERO y DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) (vea la LISTA DE PIEZAS y el DIBUJO DE LA PIEZAS en el centro de este manual).

WESLO es una marca registrada de ICON Health & Fitness, Inc.

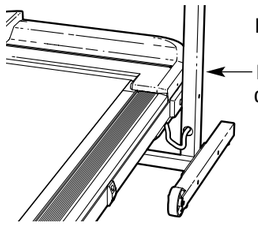
Parte Núm. 185515 R0702A

Impreso en Canada © 2002 ICON Health & Fitness, Inc.

weslo® cadence 50 LS

Núm. de Modelo WETL22021
Núm. de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de arriba para futuras referencias.



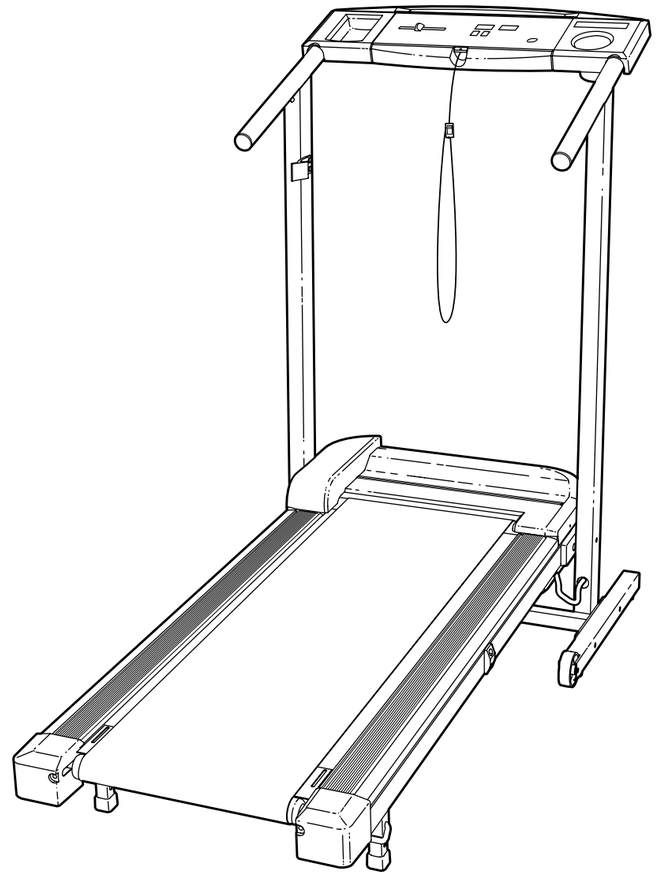
¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveerle satisfacción completa a nuestro cliente. Si usted tiene preguntas, si faltan piezas o hay piezas dañadas, póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo.

⚠ PRECAUCIÓN:

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO



Página de internet

www.iconeurope.com

CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES 2
ANTES DE COMENZAR 4
MONTAJE 5
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES 7
COMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA DE CORRER 11
PROBLEMAS Y MANTENIMIENTO 13
GUÍAS DE EJERCICIO FÍSICO 15
COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . . .Contraportada

Nota: Un DIBUJO DE LAS PIEZAS y la LISTA DE PIEZAS se incluye en el centro de este manual.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reducir el riesgo de quemaduras, fuego, electrocutamiento o lesiones a personas, lea las siguientes precauciones importantes e información antes de operar la máquina de correr.

1. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la máquina de correr estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones necesarios.**
2. **Use la máquina de correr solamente como se describe.**
3. **Coloque la máquina de correr en una superficie plana, con al menos 2,5 m de espacio libre en la parte trasera y 0,5 m en cada lado. No coloque la máquina de correr sobre una superficie que pueda bloquear cualquier apertura de aire. Para proteger el piso o la alfombra de cualquier daño, coloque un tapete debajo de la máquina de correr.**
4. **Guarde la máquina de correr en un lugar cerrado, lejos del polvo y la humedad. No guarde la máquina de correr en el garaje o en un patio cubierto o cerca de agua.**
5. **No utilice la máquina de correr en lugares en donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.**
6. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos de la máquina de correr en todo momento.**
7. **La máquina de correr deberá ser usada solamente por personas cuyo peso sea de 115 kg o menos.**
8. **Nunca permita que más de una persona use la máquina de correr al mismo tiempo.**
9. **Vista ropas apropiadas cuando use la máquina de correr. No use ropa suelta que pueda engancharse en cualquier parte de la máquina de correr. Se recomienda ropa de deporte ajustada tanto para hombres como para mujeres. *Utilice siempre calzado de deporte. Nunca use la máquina de correr descalzo, en calcetines o sandalias.***
10. **Cuando conecte el polo de tierra (vea la página 7), enchufe el cable eléctrico en un circuito de tierra. Ningún otro aparato deberá estar conectado al mismo circuito.**
11. **Si necesita un cable de extensión, use solo un cable de 1,5 m o menos de largo.**
12. **Mantenga el cable eléctrico lejos de superficies calientes.**
13. **Nunca ponga en movimiento la banda para caminar mientras que el aparato esté apagado. No ponga a funcionar su máquina de correr si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si la máquina de correr no está funcionando correctamente. (Vea la sección ANTES DE COMENZAR en la página 4 si la máquina de correr no está funcionando correctamente.)**
14. **Nunca ponga en funcionamiento la máquina de correr mientras esté parado en la máquina de correr. Sujete siempre la baranda cuando haga ejercicio en la máquina de correr.**

GUÍAS DE EJERCICIO FÍSICO

⚠ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud preexistentes.

El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores, incluyendo el mismo movimiento de la persona haciendo ejercicio, pueden afectar la exactitud de la lectura del ritmo cardíaco. El sensor de pulso está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando el ritmo cardíaco usual en general.

La siguiente guía le ayudará a formar su plan de ejercicio. Para información más detallada sobre ejercicio, obtenga un libro de prestigio o consulte a su médico.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Tanto si su meta es quemar grasa o fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para lograr los resultados deseados es llevar a cabo los ejercicios con la intensidad apropiada. El nivel de la intensidad apropiado se puede encontrar al usar su ritmo cardíaco como guía. El gráfico abajo muestra algunos niveles de ritmo cardíacos que se recomiendan para quemar grasa y ejercicio aeróbico.

HEART RATE TRAINING ZONES

AEROBIC	165	155	145	140	130	125	115
MAX FAT BURN	145	138	130	125	118	110	103
FAT BURN	125	120	115	110	105	95	90
Age	20	30	40	50	60	70	80

Para encontrar el ritmo cardíaco apropiado para usted, primero encuentre su edad cerca de la parte de abajo del gráfico (las edades se muestran redondeadas a los diez años más cercanos). A continuación, encuentre los tres números que se hallan arriba de su edad. Los tres números son su “zona de entrenamiento.” Los dos números más bajos son unos ritmo cardíacos que se recomiendan para quemar grasa; el número más alto es el ritmo cardíaco recomendado para el ejercicio aeróbico.

Para medir su ritmo cardíaco mientras hace sus ejercicios, use el sensor de pulso en la consola. Si su ritmo cardíaco es muy alto o muy bajo, ajuste la velocidad y la inclinación de la máquina de correr hasta que su ritmo cardíaco esté en el nivel apropiado.

Quemar Grasa

Para quemar la grasa de forma eficaz, usted debe hacer ejercicio a un nivel relativamente bajo de intensidad por un período de tiempo continuado. Durante los primeros minutos de ejercicio, su cuerpo usa *calorías de los hidratos de carbono* que son fácilmente accesibles como energía. Solo después de los primeros minutos su cuerpo empieza a usar *calorías de grasa* almacenada como energía. Si su meta es quemar grasa, ajuste la velocidad y la inclinación de su máquina de correr hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número más bajo en su zona de entrenamiento.

Ejercicio Aeróbico

Si su meta es fortalecer su sistema cardiovascular, su ejercicio debe ser “aeróbico.” El ejercicio aeróbico es una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno por largos períodos de tiempo. Esto aumenta la necesidad del corazón de bombear sangre a los músculos y de oxigenación de la sangre por los pulmones. Para hacer ejercicio aeróbico, ajuste la velocidad y la inclinación de su máquina de correr hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número más alto en su zona de entrenamiento.

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Cada plan de ejercicio debe de incluir las tres siguientes partes:

Calentamiento—Empiece cada entrenamiento con 5 a 10 minutos de estiramiento y ejercicio ligero para calentamiento. Un calentamiento apropiado aumenta la temperatura de su cuerpo, ritmo cardíaco, y circulación en preparación para el ejercicio.

Zona de Ejercicio de Entrenamiento—Después de calentar, incremente la intensidad de su ejercicio hasta que su pulso esté en su zona de entrenamiento por 20 a 60 minutos. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicio, no mantenga su pulso en su zona de entrenamiento por más de 20 minutos.)

Enfriamiento—Termine cada entrenamiento con 5 a 10 minutos de estiramiento para enfriarse. Esto incrementará la flexibilidad de sus músculos y le ayudará a prevenir problemas posteriores.

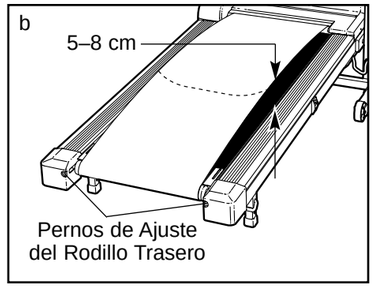
FRECUENCIA DEL EJERCICIO

Para mantener o incrementar su condición, haga tres entrenamientos por semana, con al menos un día de descanso entre los entrenamientos. Después de algunos meses, usted puede completar hasta cinco entrenamientos cada semana si lo desea. Recuerde, la clave del éxito es hacer del ejercicio una parte placentera y regular de su vida diaria.

PROBLEMA: La banda disminuye de velocidad cuando se camina sobre ella

SOLUCIÓN: a. Si necesita un cable de extensión, use solo un cable de 1,5 m o menos de largo.

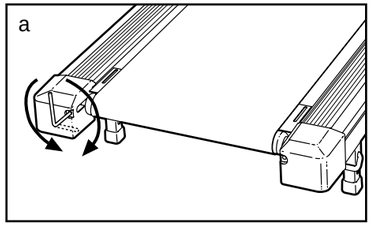
b. Si la banda para caminar se aprieta demasiado, el buen funcionamiento de su máquina de correr puede disminuir y la banda para caminar puede quedar permanentemente dañada. Saque la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave "L", gire los dos tornillos de ajuste del rodillo trasero en el sentido opuesto de las agujas del reloj, 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe de poder levantar cada lado de la banda para caminar 5 a 8 cm de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y corra la máquina de correr por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté debidamente apretada.



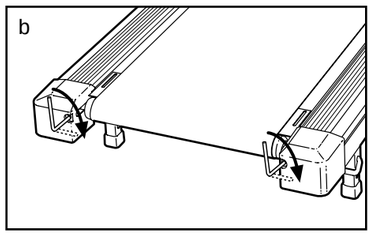
c. Si la banda para caminar se está deteniendo cuando se camina sobre ella, por favor contacte la tienda donde la compró.

PROBLEMA: La banda para caminar disminuye de velocidad cuando se camina sobre ella

SOLUCIÓN: a. Si la banda para caminar está fuera de centro, primero quite la llave, y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO. Si la banda para caminar se ha movido a la izquierda,** use la llave "L" para dar vuelta al tornillo del rodillo trasero 1/2 vuelta; **si la banda para caminar se ha movido al lado derecho,** de vuelta al tornillo en dirección opuesto a las agujas del reloj 1/2 vuelta. Tenga cuidado de no sobre apretar la banda para caminar. Enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y ande la máquina de correr por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté centrada.



b. Si la banda para caminar se resbala cuando se esté caminando en ella, primero quite la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave "L", gire los dos tornillos de ajuste del rodillo trasero en el sentido de las agujas del reloj, un 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe de poder levantar cada lado de la banda para caminar 5 a 8 cm de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y ande la máquina de correr por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté debidamente apretada.



15. **La máquina de correr es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.**

16. **El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores, incluyendo el mismo movimiento de la persona haciendo ejercicio, pueden afectar la exactitud de la lectura del pulso. El sensor de pulso está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando el ritmo cardíaco usual en general.**

17. **Nunca descuide la máquina de correr mientras esté funcionando. Saque siempre la llave cuando la máquina de correr no esté en uso.**

18. **No trate de levantar, bajar, o mover la máquina de correr hasta que esté apropiadamente ensamblada. (Vea MONTAJE en la página 5, y COMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA DE CORRER en la página 11.) Usted debe poder cargar 20 kg sin ningún problema para poder levantar, bajar, o mover la máquina de correr.**

19. **No cambie la inclinación de la máquina de correr poniendo objetos debajo la máquina de correr.**

20. **Cuando guarde la máquina de correr, asegúrese de que el seguro de almacenamiento esté completamente ajustado.**

21. **Revise y apriete todas las piezas de la máquina de correr regularmente.**

22. **No deje caer o inserte nunca objetos en ninguna apertura.**

23. **Los protectores del rodillo deben de estar separados 3 mm del rodillo trasero (vea el dibujo en la página 4). Desconecte el cordón eléctrico y ajuste los protectores del rodillo, si es necesario.**

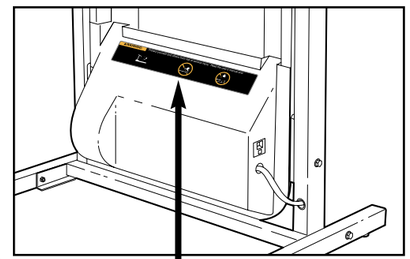
24. **PELIGRO: Desconecte siempre el cable eléctrico despues de usar, antes de limpiar la máquina de correr, y antes de realizar operaciones de mantenimiento o ajuste recomendados en el manual. Nunca quite la cubierta del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. Otros servicios que no estén incluidos en los procedimientos de este manual, se deban llevar a cabo solamente por un representante de servicio autorizado.**

25. **Esta máquina de correr está diseñada para uso dentro del hogar solamente. No use esta máquina de correr en ningún lugar comercial, de alquiler o institucional.**

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

⚠ **AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud pre-existentes. Lea todas la instrucciones antes de usar. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por o a través del uso de este producto.**

Refiérase al dibujo abajo. Localice la calcomanía de advertencia indicada, en la máquina de correr. Nota que el texto en la calcomanía de advertencia está en inglés. Saque la calcomanía que está en español, presione la calcomanía de advertencia de tal manera que cubra la que está en inglés. Si no se incluye la calcomanía de advertencia, o no es leíble, por favor póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo para solicitar una reposición sin costo (vea la portada de este manual). Aplique la calcomanía en el lugar que se muestra.



Nota: La calcomanía de arriba se muestra al 40% de su tamaño actual.

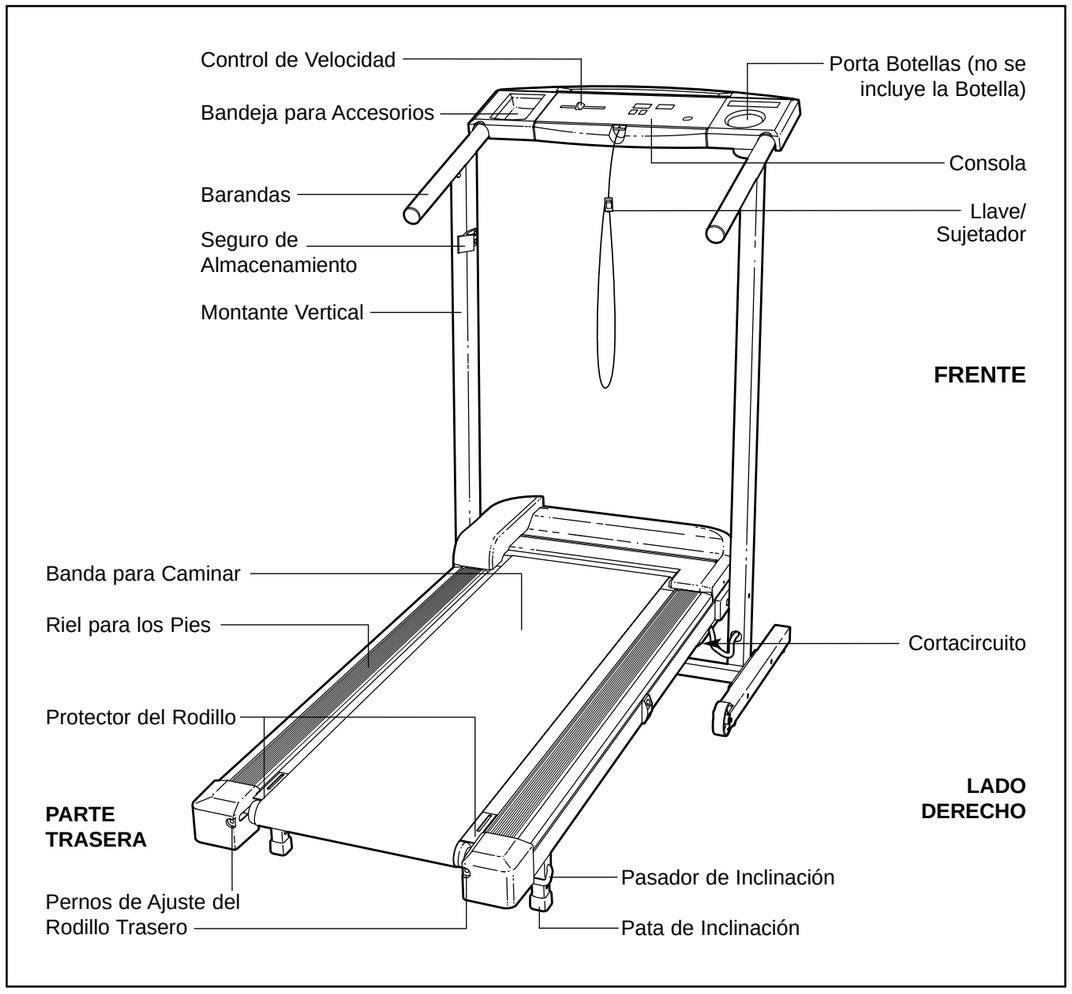
⚠ ADVERTENCIA : Protéjase y proteja a otros de riesgo de lesiones serias. Lea el manual del usuario y:
• Enganche el seguro de almacenamiento completamente antes que la caminadora se mueva o se guarde.
• Reduzca la inclinación al nivel más bajo antes de doblar la caminadora a la posición de almacenamiento.
• Párese solo en los rieles de soporte para los pies al comenzar o parar la caminadora.
• Sostenga las barandas para prevenir caerse, y siempre porte el sujetador mientras opera la caminadora.
• Pare si se siente débil, mareado, o corto de aire.
• Nunca permita a niños en o alrededor de la caminadora.
• Quite la llave cuando no esté en uso.
• Cambie la velocidad en aumentos pequeños.
• Mantenga ropa, dedos, y cabello lejos de la banda en movimiento.
• Nunca trate de ajustar o arreglar la banda mientras que se esté moviendo.
• Siempre use zapatos atléticos mientras opere la caminadora.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la máquina de correr WESLO CADENCE® 50 LS. La máquina de correr CADENCE 50 LS combina diseños innovadores con tecnología avanzada para ofrecerle una excelente manera de hacer ejercicio cardiovascular cómodamente y en la íntimidad de su hogar. Y cuando no esté haciendo ejercicios, el exclusivo CADENCE 50 LS se puede plegar, requiriendo menos de la mitad de espacio que en el piso que otras máquinas de correr.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la máquina de correr. Si tiene preguntas, póngase en contacto con el establecimiento de donde compró la máquina de correr. El número del modelo de la máquina de correr es WETL22021. El número de serie se puede buscar en la calcomanía pegada a la máquina de correr (vea la portada de éste manual para su localización).

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo abajo y familiarícese con las partes y sus nombres.



PROBLEMAS Y MANTENIMIENTO

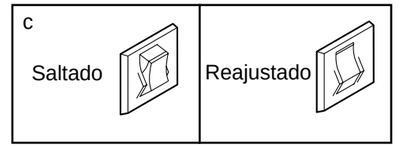
La mayoría de los problemas con su máquina de correr se pueden solucionar siguiendo estos pasos de abajo. Encuentre el problema que aplica y siga los pasos indicados. Si necesita más ayuda comuníquese con el establecimiento donde compró su máquina de correr.

PROBLEMA: La máquina de correr no se enciende

SOLUCIÓN: a. Asegúrese que el cable eléctrico esté conectado a un regulador protector y que el regulador protector esté conectado a un enchufe de base con polo a tierra apropiado. (Vea la página 7.) Si se requiere de una extensión, utilice una da la calibre 14 mm para uso general de 1,5 m de largo aproximadamente.

b. Después que el cable eléctrico se ha conectado, asegúrese de que la llave esté completamente insertada en la consola.

c. Inspeccione el cortacircuito que se encuentra en el marco cerca del cable eléctrico. Si el interruptor está fuera de su lugar, el cortacircuito ha saltado. Para reajustar el cortacircuito, espere por cinco minutos y entonces presione el interruptor hacia adentro.



PROBLEMA: El aparato se apaga mientras esta en uso

SOLUCIÓN: a. Inspeccione el cortacircuito que se puede encontrar en el marco cerca del cable eléctrico (vea el dibujo arriba). Si el cortacircuito se ha saltado, espere por cinco minutos y entonces apriete el interruptor hacia adentro.

b. Asegúrese de que el cable eléctrico esté conectado. Desconecte el cable eléctrico, espere por cinco minutos, y entonces vuelva a conectar el cable eléctrico.

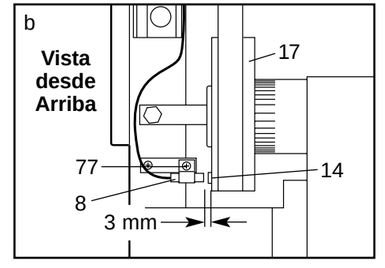
c. Quite la llave de la consola. Insértela completamente otra vez en la consola.

d. Si la máquina de correr todavía no se mueve, por favor comuníquese con el vendedor.

PROBLEMA: Las pantallas de la consola no funcionan correctamente

SOLUCIÓN: a. **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO.** Compruebe las pilas en la consola. Si las pilas se necesitan reemplazar, vea el paso de montaje 6 en la página 6. La mayoría de los problemas son resultado de pilas gastadas.

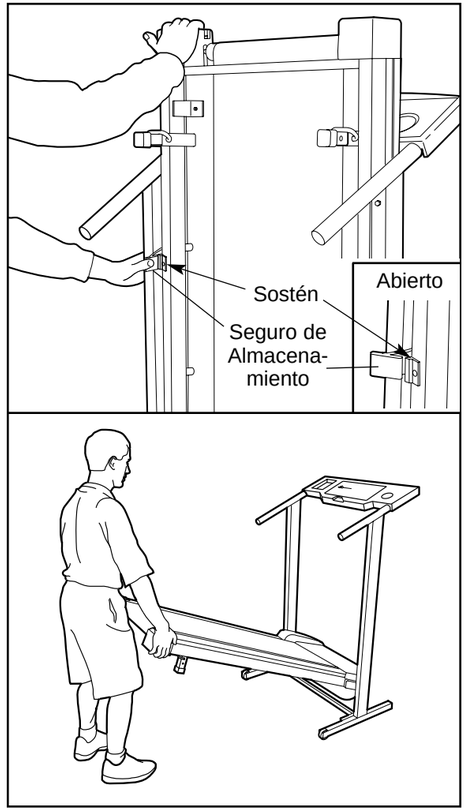
b. Quite los tornillos de la cubierta, cuidadosamente quite la cubierta. Localice el Interruptor de Lengüeta (8) y el Imán (14) en el lado izquierdo de la Polea (17). Déle vuelta a la Polea hasta que el Imán esté alineado con Interruptor de Lengüeta. **Asegúrese de que el espacio entre el Imán y el Interruptor de Lengüeta sea de 3 mm.** Si es necesario, afloje el Tornillo (77) y mueva el Interruptor de Lengüeta un poco. Vuelva a apretar el tornillo. Vuelva a colocar la cubierta y ande la máquina de correr por unos minutos para comprobar que la lectura correcta.



COMO BAJAR LA MÁQUINA DE CORRER PARA USARLA

1. Sostenga el extremo superior de la máquina de correr con su mano derecha como se muestra. Usando su pulgar izquierdo, presione el seguro de almacenamiento y sosténgalo. Pivote la máquina de correr hasta que el marco y el riel para los pies pasen el seguro de almacenamiento.

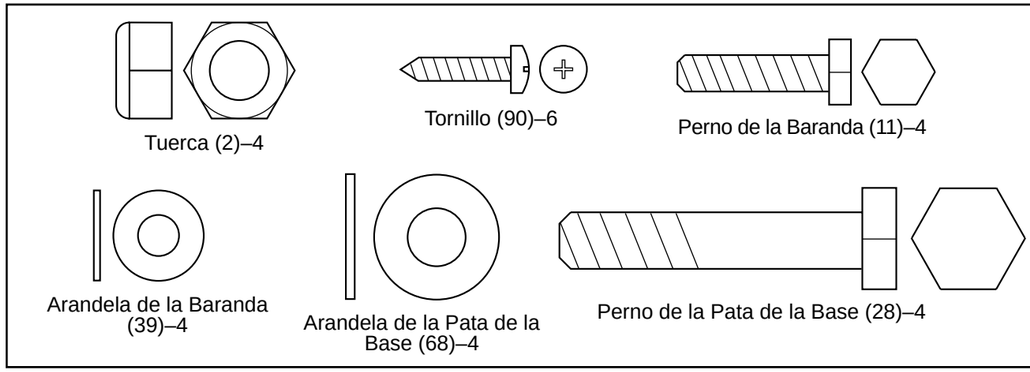
2. Sostenga la máquina de correr firmemente con ambas manos y baje la máquina de correr hasta el piso. **No deje caer el marco para la máquina para correr al suelo. Para disminuir posibles lesiones, doble sus piernas y mantenga su espalda recta.**



MONTAJE

El montaje requiere dos personas. Coloque la máquina de correr en un lugar amplio sin estorbos y quítele todas las envolturas. No se deshaga de las envolturas hasta que el montaje esté completo. **El montaje requiere la llave "L" incluida y su propio destornillador estrella , y dos llaves ajustables .**

Nota: La parte debajo de la banda para caminar de la máquina de correr está cubierta con un lubricante de alto rendimiento. Durante el envío, una porción mínima de lubricante se puede transferir a la parte superior de la banda para caminar o al cartón de envío. Esta es una condición normal y no afecta el rendimiento de la máquina de correr. Si hay lubricante en la parte superior de la banda para caminar, limpie el lubricante con una tela suave y un detergente suave, no abrasivo.


Tuerca (2)–4
Tornillo (90)–6
Perno de la Baranda (11)–4
Arandela de la Baranda (39)–4
Arandela de la Pata de la Base (68)–4
Perno de la Pata de la Base (28)–4

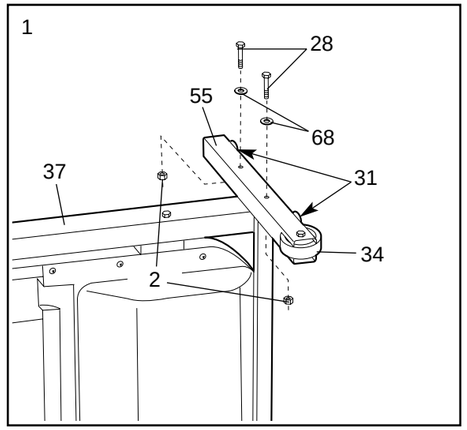
⚠ AVISO: No enchufe el cable eléctrico hasta que la máquina para correr esté completamente ensamblada.

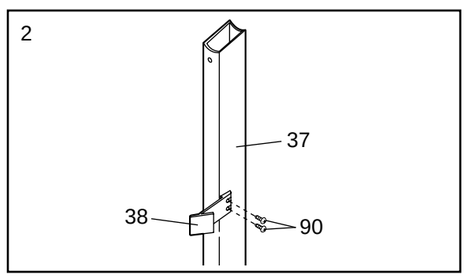
1. Nota que la Baranda Derecha y la Base de la Consola (que no se muestra) están conectadas a la máquina de correr por un cableado eléctrico. **Durante los pasos de montaje del 1 al 3, tenga cuidado de no jalar o dañar el cableado eléctrico.**

   Con la ayuda de otra persona, cuidadosamente acueste la máquina de correr en uno de los costados. Coloque una de las Patas de la Base (55) en la base del Montante Vertical (37) como se muestra. Asegúrese de que las Almohadillas de la Pata de la Base (31) y la Rueda (34) estén en la posición indicada. Conecte la Pata de la Base con dos Pernos de la Pata de la Base (28), dos Arandelas de la Pata de la Base (68), y dos Tuercas (2).

   Cuidadosamente dé vuelta a la máquina de correr al otro costado. Ensamble la otra Pata de la Base (55) como se describe. Con la ayuda de otra persona cuidadosamente levante la máquina de correr a la posición vertical de tal manera que las Patas de la Base estén descansando completamente en el piso.

2. Conecte el Pasador de Almacenamiento (38) al Montante Vertical (37) izquierdo con dos Tornillos (90). **Tenga cuidado de no sobre apretar los Tornillos.**



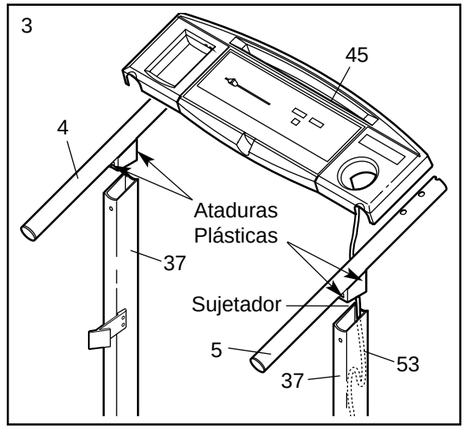


3. Refiérase a COMO BAJAR LA MÁQUINA DE CORRER PARA USARLA en la página 12. Siga los pasos 2 en la página 12 para bajar la máquina de correr.

   Si hay ataduras plásticas en las Barandas Izquierda y Derecha (4, 5) en el lugar indicado, córtelas.

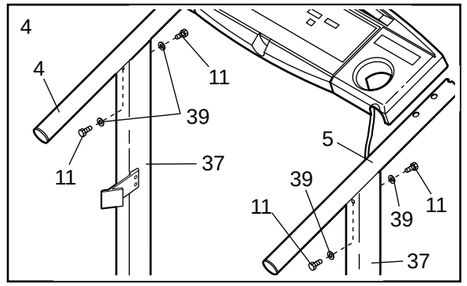
   Coloque la Baranda Izquierda (4) en el Montante Vertical (37) izquierdo.

   Con la ayuda de otra persona, sostenga la Baranda Derecha (5) y la Base de la Consola (45) cerca de la Montante Vertical (37) derecho. Meta todo el Terminal de Alambres (53) dentro de la Baranda Derecha por el sujetador indicado, y abajo dentro del Montante Vertical derecho; doble el Terminal de Alambres, si es necesario. Asegúrese que el Terminal de Alambres esté en el sujetador e inserte el sujetador, dentro del Montante Vertical derecho. **Asegúrese que el Terminal de Alambres no se pellizque.**



4. Enrosque dos Pernos de la Baranda (11) con dos Arandelas de la Baranda (39) dos vueltas completas dentro del Montante Vertical (37) izquierdo y la Baranda Izquierda (4). **No apriete el Perno todavía.**

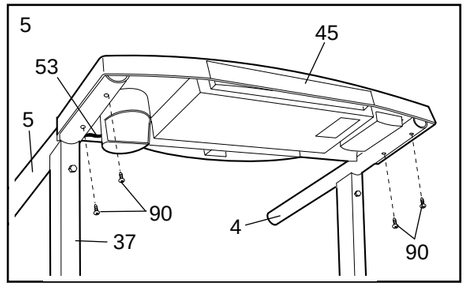
   Enrosque dos Pernos de la Baranda (11) con dos Arandelas de la Baranda (39) dos vueltas completas dentro del Montante Vertical (37) derecho y la Baranda Derecha (5). **No apriete el Perno todavía.**



5. Conecte la Base de la Consola (45) a las Barandas Izquierda y Derecha (4, 5) con cuatro Tornillos (90).

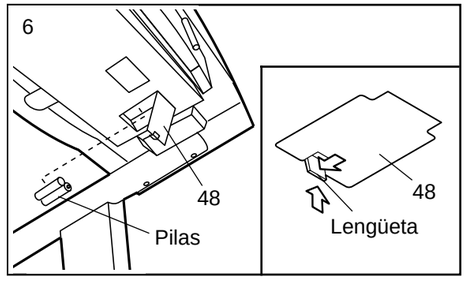
   Meta el exceso del Terminal de Alambre (53) dentro del extremo de la Baranda Derecha (5).

   Apriete todas las piezas que se usaron en los pasos 4 a 5.



6. La consola requiere de dos pilas “1,5 V” (incluidas); se recomienda usar pilas alcalinas.

   Abra la Cubierta de las Pilas (48) como mostrado. Presione dos pilas en el seguro de pilas, con los polos negativos (“–”) de las pilas tocando los resortes. Cierre la cubierta de pilas, empuje hacia arriba en la lengüeta de la Cubierta de las Pilas, entonces empuje la lengüeta hacia adelante como se muestra en el dibujo del recuadro. Tenga cuidado que la lengüeta se tranca en su lugar.



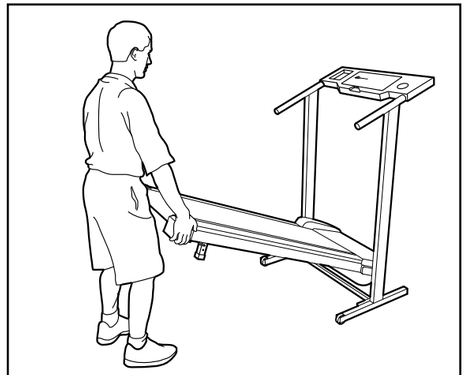
7. **Asegúrese de apretar todas las piezas antes de utilizar la máquina de correr.** Para proteger el piso o la alfombra de daño, coloque un tapete bajo la máquina de correr.

COMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA DE CORRER

COMO PLEGAR LA MÁQUINA DE CORRER PARA GUARDARLA

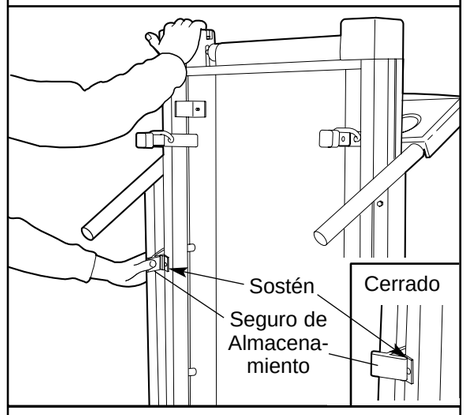
Antes de plegar la máquina de correr, **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO. PRECAUCIÓN: Usted debe ser capaz de levantar libremente 20 kg para subir, bajar o mover la máquina de correr.**

1. Sostenga la máquina de correr con sus manos en los sitios que se muestran a la derecha. **Para disminuir la posibilidad de lesión, doble sus piernas y mantenga su espalda recta. Mientras usted levanta la máquina de correr, asegúrese de levantarla con sus piernas en lugar de con su espalda.** Levante la máquina de correr hasta cerca de la mitad del recorrido de la posición vertical.



2. Mueva su mano derecha a la posición que se muestra y sostenga la máquina de correr firmemente. Usando su pulgar izquierdo, presione el seguro de almacenamiento y sosténgalo. Pivote la máquina de correr hasta que el marco y el riel para los pies pasen el seguro de almacenamiento. Cierre el seguro de almacenamiento sobre el sostén. **Asegúrese que el seguro de almacenamiento cierre completamente sobre el sostén.**

   Para proteger el piso o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la máquina de correr. Guarde su máquina de correr fuera de la luz directa del sol. No deje su máquina de correr en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 30° C.

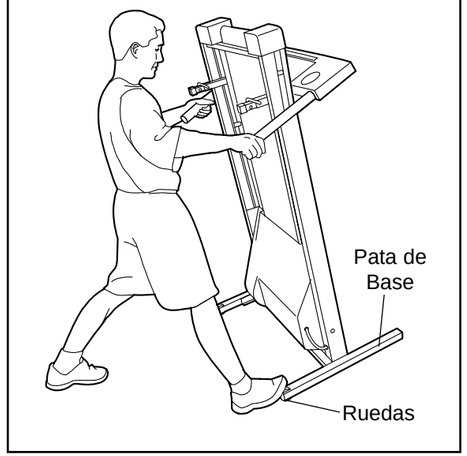


COMO MOVER LA MÁQUINA DE CORRER

Antes de mover la máquina de correr, coloque la máquina de correr en posición de almacenamiento como se describe arriba. **Asegúrese que el seguro de almacenamiento esté cerrado totalmente sobre el sostén.**

1. Sostenga los extremos superiores de las barandas. Coloque un pie sobre una de las ruedas delanteras como se muestra.

2. Incline la máquina de correr hacia atrás hasta que ruede fácilmente sobre las ruedas. Cuidadosamente mueva la máquina de correr al lugar deseado. **Para reducir el riesgo de lesión, tenga extrema precaución mientras mueva la máquina de correr. No trate de mover la máquina de correr sobre una superficie irregular.**

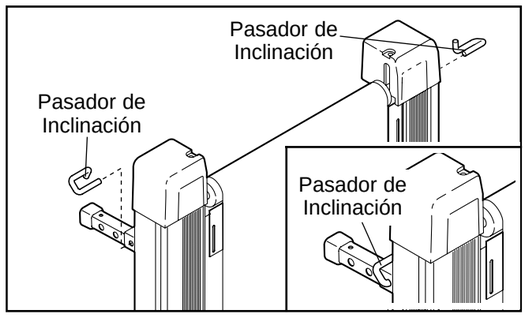


3. Coloque un pie en la base, y cuidadosamente baje la máquina de correr hasta que esté en la posición de almacenamiento.

COMO CAMBIAR LA INCLINACIÓN DE LA MÁQUINA DE CORRER

Para variar la intensidad de su ejercicio, se puede cambiar la inclinación de la máquina de correr. Tiene tres niveles diferentes de inclinación. **Primero quite la llave y DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO, antes de cambiar la inclinación.** A continuación, pliegue la máquina de correr a la posición de almacenamiento (vea COMO PLEGAR LA MÁQUINA DE CORRER PARA GUARDARLA en la página 11).

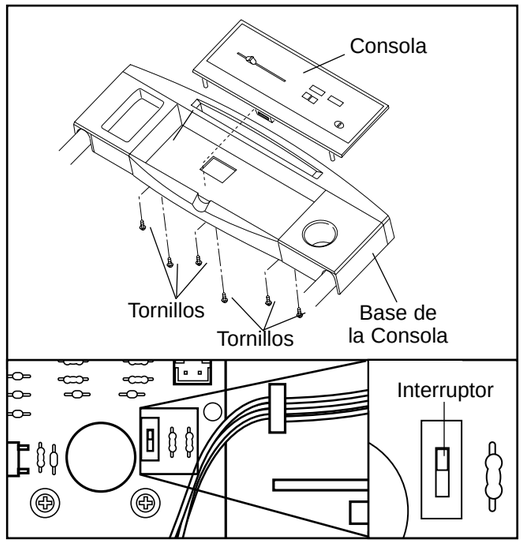
Para cambiar la inclinación, quite el pasador de inclinación de la pata de inclinación derecha como se muestra abajo. Ajuste la pata de inclinación a la altura deseada y vuelva a insertar el pasador de inclinación completamente. Asegúrese que el pasador de inclinación esté en la posición trancada que se muestra en el dibujo del recuadro. Ajuste la pata de inclinación izquierda de la misma manera. **Asegúrese que ambos pasadores de inclinación estén insertados desde la misma dirección que se muestra.**



PRECAUCIÓN: Antes de usar la máquina de correr, asegúrese que ambos pasadores de inclinación estén completamente insertados a la misma altura. No use la máquina de correr sin los pasadores de inclinación. Después que usted ha ajustado las patas de inclinación, baje la máquina de correr (vea COMO BAJAR LA MÁQUINA DE CORRER PARA USARLA en la página 12).

COMO SELECCIONAR KILÓMETROS Y MILLAS

La consola puede mostrar la distancia y la velocidad en kilómetros o millas. Para cambiar la unidad de medida, primero **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO.** A continuación, saque los seis tornillos que unen la consola a la base de la consola. Levante la consola algunas pulgadas, teniendo cuidado de no jalar los cables, y dé la vuelta a la consola. Localice el interruptor pequeño en la parte trasera de la consola. Mueva el interruptor hacia arriba o hacia abajo para seleccionar kilómetros o millas. Junte una vez más la consola a la base de la consola. **Después de haber cambiado la unidad de medida, saque una de las pilas de la consola por un lapso de cinco segundos y vuelva a insertarla. Esto hará que la consola se reajuste.**



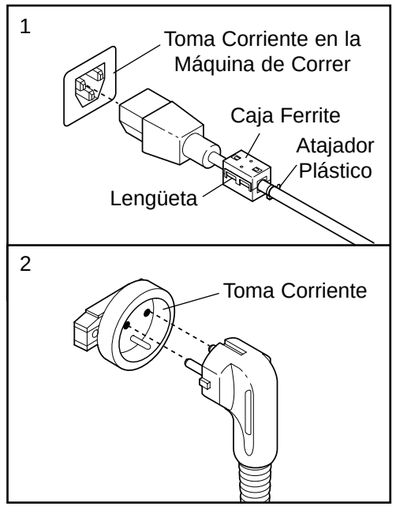
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES

BANDA PARA CAMINAR “PERFORMANT LUBE”™

Su máquina de correr tiene una banda para caminar cubierta con PERFORMANT LUBE™, un lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol de silicio o otras sustancias a la banda para caminar o a la plataforma. Esto puede deteriorar la banda para caminar y causar demasiado desgaste.**

INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA

Este aparato funciona con corriente alterna de 240 voltios y **debe estar conectado a un polo de tierra.** Si llegara a fallar o estropearse, la salida a tierra ofrece un camino de menor resistencia a la corriente eléctrica reduciendo el riesgo de una descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de tierra y un enchufe de tierra.

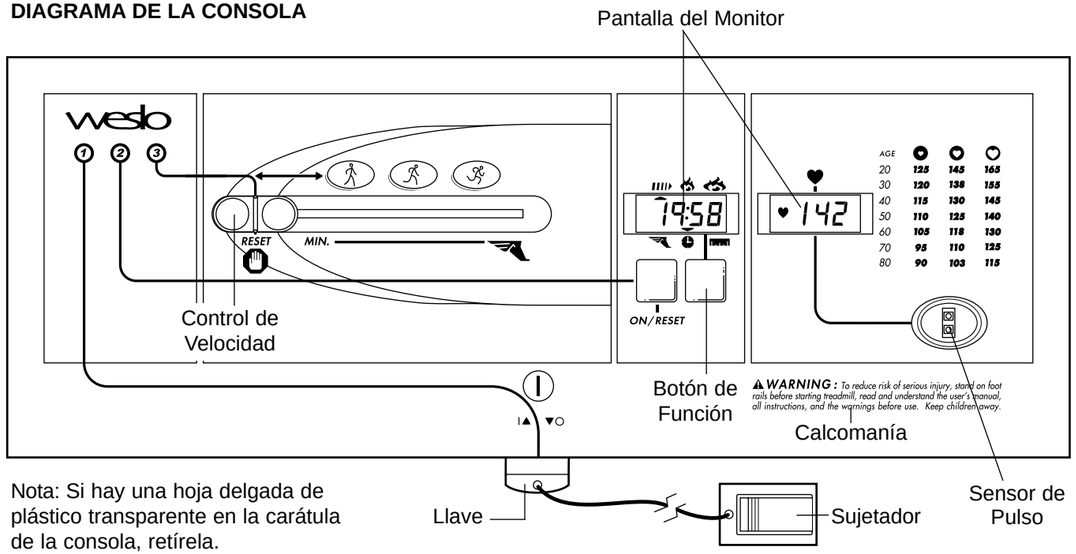


Se incluyen dos cables eléctricos. Seleccione el que cabrá en su toma corriente. Refiérase al dibujo 1. Enchufe el extremo indicado en el toma corriente en la máquina de correr. A continuación, levante la lengüeta en la caja y enganche la caja ferrite alrededor del cable eléctrico. La caja ferrite permitir resbalar a lo largo del cable eléctrico. Sujete por favor el atajador plástico incluido atrás de la caja ferrite y corte el plástico que exceso. Refiérase al dibujo 2. Enchufe el cable eléctrico en un toma corriente que esté apropiadamente instalado a tierra de acuerdo con todos los códigos y ordenanzas locales. Importante: La máquina de correr no es compatible con toma corrientes equipados con GFCI (Interruptor de Circuito con Prueba de Tierra).

No enchufe el cable eléctrico hasta que la máquina para correr esté completamente ensamblada.

⚠ PELIGRO: El no conectar el enchufe a tierra adecuadamente puede ocasionar una descarga eléctrica. Verifique con un electricista cualificado o con el personal de servicio cualquier duda que tenga con respecto a la conexión a tierra. No modifique el enchufe original. Si ésta no se adapta al toma corriente, el toma corriente es el que deberá ser cambiado por un electricista cualificado.

DIAGRAMA DE LA CONSOLA



Nota: Si hay una hoja delgada de plástico transparente en la carátula de la consola, retírela.

⚠ PRECAUCIÓN: Antes de manejar la consola, lea las siguientes precauciones importantes.

- **No se pare sobre la banda para caminar al encender la corriente.**
- **Use siempre el sujetador (vea el dibujo de arriba) mientras esté operando la máquina de correr. Cuando se saca la llave de la consola, la banda para caminar parará.**
- **Ajuste la velocidad gradualmente.**
- **Para reducir la posibilidad de recibir alguna descarga eléctrica, mantenga la consola seca. Evite el derramar liquido en la consola y use solamente una botella de agua con tapón.**

COMO APLICAR LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

Todas las calcomanías de advertencia que tiene en la consola están escritas en Inglés. La página de calcomanías que se incluye contiene la misma información pero en cuatro diferentes idiomas. Encuentre la calcomanía que esté escrita en español. Pele la calcomanía y colóquela en la consola en el lugar en que se muestra.

FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA PASO A PASO

Asegúrese de que las baterías estén instaladas en la consola. (Vea el paso 6 en la página 6.) Además, asegúrese de que el cable eléctrico esté conectado adecuadamente. (Vea la página 7.) En seguida, pise sobre los rieles de soporte para los pies de la máquina de correr. Encuentre el sujetador fijado a la llave (vea el dibujo arriba), deslice el sujetador en la cintura de su ropa. **Pruebe el sujetador cuidadosamente tomando unos pasos hacia atrás hasta que la llave se salga de la consola. Si la llave no se sale de la consola, ajuste la posición del sujetador como sea necesario.**

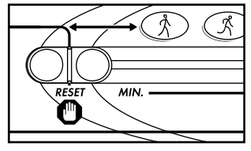
Siga los pasos abajo y en la página 9 para operar la consola.

1 Inserte la llave completamente en el interruptor de corriente.

El insertar la llave no prenderá las dos pantallas. Las pantallas se prenderán cuando se presione el botón de Prender/Reajuste (ON/RESET) o cuando la banda para caminar se comience. Si usted acaba de instalar las baterías, las pantallas ya estarán prendidas.

2 Reajuste la consola y empiece la banda para caminar.

Gire el control de la velocidad a la posición de Reajuste (RESET). **Nota: Cada vez que la banda se detenga, el control de la velocidad se debe de mover a la posición de Reajuste antes de que la banda para caminar pueda empezar una vez más.**



En seguida, lentamente gire el control de velocidad hasta que la banda para caminar empiece a moverse a baja velocidad. Cuidadosamente pise en la banda para caminar y comience a hacer ejercicios. Cambie la velocidad de la banda para caminar como se desea giriendo el control de velocidad.

Para parar la banda para caminar, pise en el riel de soporte para los pies y gire el control de velocidad a la posición de Reajuste.

3 Observe su progreso con la pantalla principal.

La pantalla del monitor ofrece seis funciones que proveen realimentación instantánea de su ejercicio:

Velocidad—Esta función muestra su velocidad.

Tiempo—Esta función muestra el tiempo transcurrido. Nota: Si usted para de hacer ejercicios por diez segundos o más, la función de tiempo pausará.

Distancia—Esta función muestra la distancia total que usted ha caminado o corrido.

Calorías Grasa—Esta función muestra los números aproximados de calorías grasa que usted ha quemado. (Vea Quemar Grasa en la página 15.)

Calorías—Esta función muestra lo número aproximado de calorías que usted ha quemado.

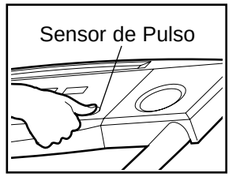
Recorrer—Esta función muestra las otras cinco funciones, por cinco segundos cada uno, en ciclos repetidos.

Cuando la corriente está encendida, la función Recorrer se puede seleccionar. Un indicador de función aparecerá al lado del símbolo del recorrer y un otro indicador de función mostrará cual función se está mostrando actualmente.

Si se desea, la función de Velocidad, Tiempo, Distancia, Calorías Quemadas, o Calorías se puede seleccionar individualmente. Presione el botón de función repetidamente hasta que el indicador de la función deseada aparezca. Asegúrese que no haya un indicador de función al lado del símbolo de recorrer.

Para reajustar la pantalla, presione el botón de Prender/Reajustar.

4 Mida su pulso, si lo desea.



Para mida su ritmo cardíaco, párese sobre el riel para pies y coloque su pulgar en el sensor de pulso como se muestra. El sensor de pulso es activado con la presión—presione hacia abajo completamente. **No presione demasiado fuerte, o reducirá la circulación en su pulgar y su pulso no será detectado.** A continuación, levante suavemente su pulgar, hasta que el indicador en forma de corazón en la pantalla de pulso **mantenga** la señal intermitente. Mantenga su pulgar a este nivel. Después de algunos segundos, tres guiones aparecerán en la pantalla y entonces se mostrará su ritmo cardíaco. Sostenga su pulgar sobre el sensor por otros 15 segundos para una lectura más precisa. Si el ritmo cardíaco parece ser muy alto o muy bajo, o si su pulso no aparece, levante su pulgar del sensor y permita que la pantalla se reinstale. Presione otra vez sobre el sensor como se describe arriba. Pruebe el sensor varias veces hasta que se familiarice con él. Recuerde mantenerse quieto mientras mide su ritmo cardíaco.

5 Apague la corriente

Para apagar la corriente, simplemente espere como por algunos minutos. Si la banda para caminar está inmóvil y los botones de la consola no se presionan por algunos minutos, la corriente se apagará automaticamente.

LISTA DE PIEZAS—Núm. de Modelo WETL22021

R0702A

Núm.	Ctd.	Descripción
1	1	Cubierta
2	6	Tuerca
3	1	Banda del Motor
4	1	Baranda Izquierda
5	1	Baranda Derecha
6	1	Guía del Marco Derecho
7	1	Motor
8	1	Interruptor de Lengüeta
9	6	Tornillo del Electrónico
10	1	Seguro del Interruptor de Lengüeta
11	4	Perno de la Baranda
12	4	Cubierta de Ancla
13	2	Perno del Rodillo Delantero
14	1	Imán
15	4	Tornillo de la Plataforma
16	1	Tuerca Tensor del Motor
17	1	Rodillo Delantero/Polea
18	1	Perno Tensor del Motor
19	1	Cortacircuito
20	1	Sujetador del Interruptor de Lengüeta
21	1	Marco
22	1	Receptáculo
23	1	Control Eléctrico
24	1	Perno Pivote del Motor
25	9	Tornillo del Seguro/Tornillo de la Cubierta
26	1	Obturador
27	1	Sujetador Electrónico
28	4	Perno de la Pata de la Base
29	2	Arandela de la Rueda
30	1	Juego del Cable Eléctrico
31	4	Almohadilla de la Pata de la Base
32	2	Tapa del Extremo de la Pata de la Base
33	2	Tornillo de la Rueda
34	2	Rueda
35	1	Llave “L”
36	2	Perno Pivote del Marco
37	1	Montante Vertical
38	1	Pasador de Almacenamiento
39	4	Arandela de la Baranda
40	16	Tornillo Pequeño
41	4	Tuerca con Rejilla
42	1	Llave/Sujetador
43	1	Calcomanía del Seguro de Almacenamiento
44	1	Filtro
45	1	Base de la Consola
46	2	Pasador de Inclinación
47	2	Pata de Inclinación
48	2	Cubierta de las Pilas
49*	1	Montaje de la Consola
50	1	Potenciómetro de Velocidad
51	1	Control de Velocidad
52	4	Tornillo de la Guía de la Banda
53	1	Terminal de Alambre
54	1	Protector de Plástico
55	2	Pata de la Base
56	7	Sujetador de la Charola Ventral
57	1	Tornillo de la Charola Ventral
58	2	Espaciador del Montante Vertical
59	1	Arandela Tensor del Motor
60	1	Riel de Soporte Izquierdo para los Pies
61	4	Tuerca Pivote del Marco/Tuerca de la Pata de la Base
62	2	Guía de la Banda
63	2	Seguro del Cable
64	1	Riel de Soporte Derecho para los Pies
65	2	Protector del Rodillo
66	1	Sostén del Pasador
67	2	Tapa de Extremo de la Pata de Inclinación
68	6	Arandela Pivote/Arandela de la Pata de la Base
69	1	Tapa del Extremo Derecho
70	2	Perno de Ajuste del Rodillo Trasero
71	11	Arandela del Rodillo de Ajuste/Arandela de la Charola Ventral
72	1	Rodillo Trasero
73	1	Alambre de Tierra
74	1	Plataforma para Caminar
75	1	Banda para Caminar
76	1	Fajilla Ajustable
77	2	Tornillo del Interruptor de Lengüeta
78	2	Sujetador de la Fajilla de Cable
79	4	Fajilla de Cable de 8”
80	3	Arandela Estrella del Motor
81	2	Tuerca del Rodillo Delantero
82	2	Arandela de la Tapa de Extremo
83	1	Tapa del Extremo Izquierdo
84	1	Manga del Pivote del Motor
85	2	Forro de Cojinete del Pivote del Motor
86	1	Tornillo de Tierra
87	2	Tapa del Extremo de la Baranda
88	4	Arandela de Nylon
89	1	Caja Ferrite
90	15	Tornillo
91	2	Tornillo de la Plataforma (Trasero)
92	1	Arandela Estrella de Tierra
93	1	Tuerca para Tierra
94	2	Tornillo del Protector del Rodillo
#	1	Alambre Negro de 8", 2 Femenino
#	1	Alambre Negro de 4", 2 Femenino
#	1	Alambre Negro de 4", Masculino/ Femenino
#	1	Alambre Rojo de 8”, Masculino/ Femenino
#	1	Alambre Azul de 8”, Masculino/Femenino
#	2	Terminal de Alambre Blanco de 10”
#	2	Terminal de Alambre Blanco de 8”, 2 Femenino
#	1	Alambre de 8” Verde /Amarillo, F/Anillo
#	1	Alambre de 4” Verde /Amarillo, F/Anillo
#	1	Alambre Blanco de 14”, 3 Femenino
#	1	Alambre Negro de 8", Masculino/ Femenino
#	1	Manual del Usuario

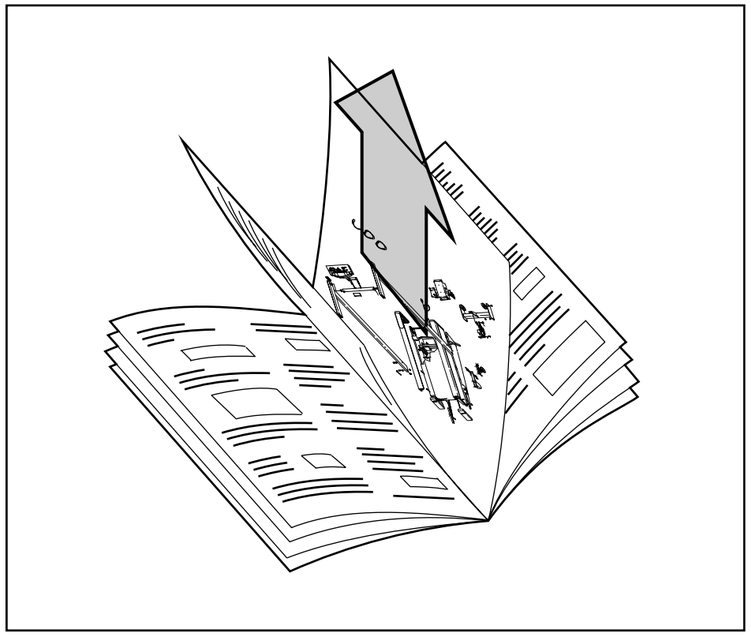
* Incluye todas las piezas mostradas en la caja

Nota: # Indica una pieza no ilustrada

Las características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso. Vea la contraportada para pedir piezas de repuesto.

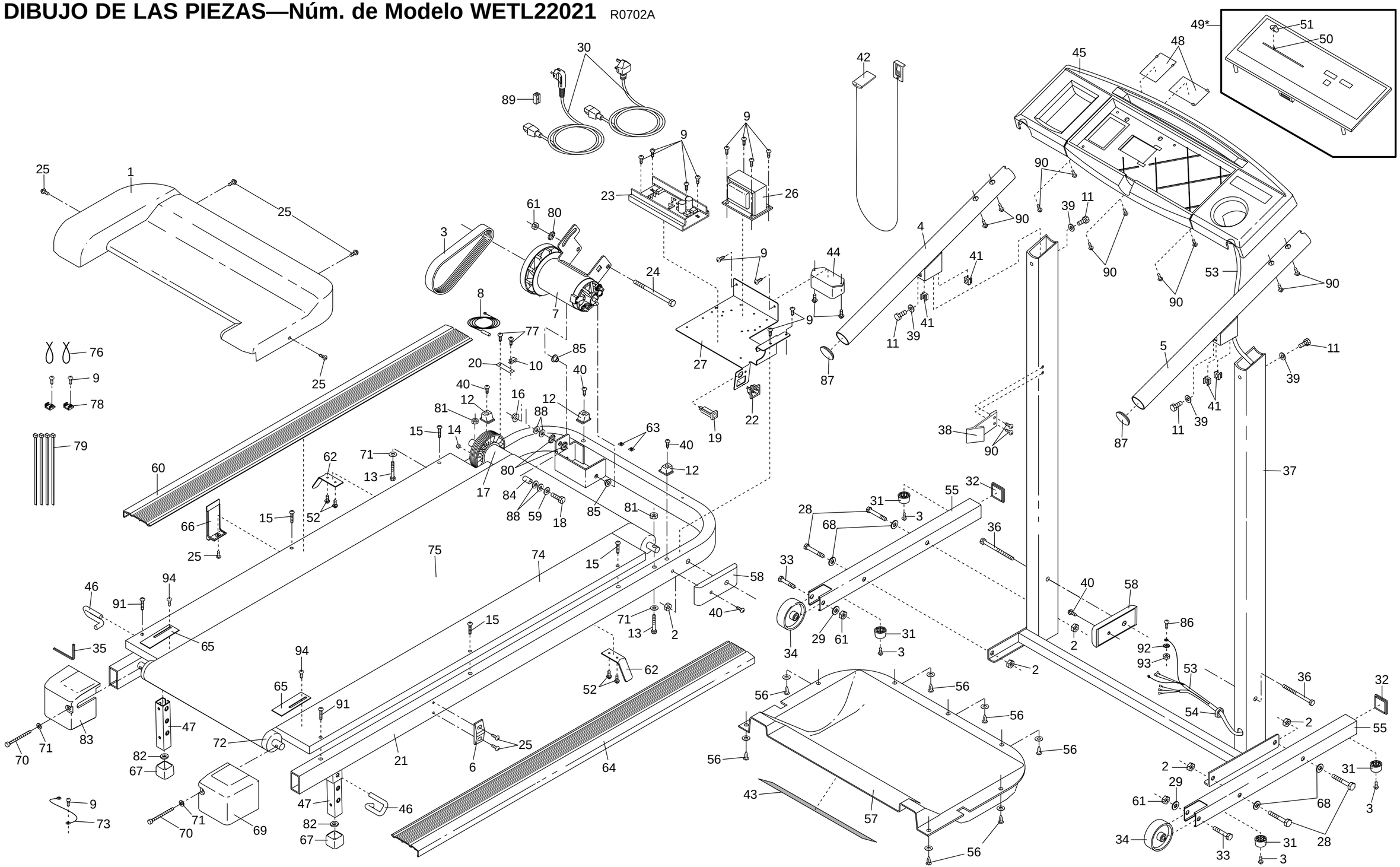
RETIRE ÉSTE DIBUJO DE LAS PIEZAS Y LA LISTA DE PIEZAS DE ESTÉ MANUAL DEL USUARIO.

Guarde el DIBUJO DE LAS PIEZAS y la LISTA DE PIEZAS para futuras referencias.



Nota: Las características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso. Consulte la contraportada para solicitar piezas de repuesto.

DIBUJO DE LAS PIEZAS—Núm. de Modelo WETL22021 R0702A


49*
51
50
48
45
42
30
89
9
23
26
61
80
3
24
8
7
77
85
20
10
40
12
16
81
88
15
14
63
19
22
27
44
4
41
11
39
87
90
53
5
38
37
55
32
31
28
68
36
33
29
61
34
58
40
2
86
92
93
54
56
43
57
25
6
64
21
72
47
82
67
46
69
70
71
73
76
78
79
60
62
13
52
66
65
91
94
35
83
75
74
18
59
17
84
12
63
85
81
15
14
16
88
40
10
20
77
8
7
24
3
61
80
23
9
26
42
45
48
49*
51
50
90
39
11
41
53
5
37
38
87